**SECRETARIA DE EDUCACION**

11

**PLAN DE ESTUDIOS POR COMPETENCIAS**

**COMPONENTE HUMANO**

**CICLO 5\_**

**Componente o Área: Educación Física**

**Ciclo 1.**

**Fecha: Mayo 2012**

**Docentes participantes:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE** | **SEDE** | **ÁREA** | **CORREO** |
| **HAROLD SANCHEZ CARMONA** | FE Y ALEGRIA AURES | EDUCACION FÍSICA | haroldsanc@hotmail.com |

**ESTANDARES 10 y 11**

**CICLO 5**

**COMPETENCIA MOTRIZ, EXPRESIVA CORPORAL Y AXIOLOGICA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **MOTRIZ** | | | | **EXPRESIÓN MOTRIZ** | **HABITOS SALUDABLES** |
| **ENUNCIADO** | 1.DESARROLLO  MOTOR | 2. TÉCNICAS DEL  CUERPO | 3.CONDICIÓN  FÍSICA | 4. LÚDICA  MOTRIZ | 5. LENGUAJES  CORPORALES | 6. CUIDADO DE  SÍ MISMO |
| **VERBO** | ESTÁNDARES DE COMPETENCIA | ESTÁNDARES DE COMPETENCIA | ESTÁNDARES DE COMPETENCIA | ESTÁNDARES DE COMPETENCIA | ESTÁNDARES DE COMPETENCIA |  |
| **RECONOZCO** | Que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. |  |  |  |  |  |
| **DOMINO** |  | La ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas |  |  |  |  |
| **RELACIONO** |  |  | Los resultados de pruebas físicas de años anteriores, con el fin de mejorarlas. |  |  |  |
| **DECIDO** |  |  |  | Las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. |  |  |
| **SELECCIONO** | Losmovimientos de desplazamiento y  manipulación | Modalidades  gimnásticas para la realización de esquemas de movimiento |  |  | Técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física. | Actividades físicas para la conservación  de mi salud |
| **IDENTIFICO** |  |  | Métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico. |  |  |  |
| **APROPIO** |  |  |  | Las reglas de juego y las modifico, si es necesario. |  |  |
| **PARTICIPO** |  |  |  |  | En la ejecución  y organización de muestras de danzas regionales  Colombianas. |  |
| **RECONOZCO** |  |  |  |  |  | El valor que tiene el juego y la actividad  física como parte  de mi formación. |
| **COMPRENDO** |  |  | Las razones  biológicas  del calentamiento  y recuperación y las aplico. |  |  |  |
| **ESTABLEZCO** |  |  |  | Relaciones de empatía con los compañeros para preservar el  momento de juego |  |  |
| **PROPONGO** |  |  |  |  | Secuencias  de movimiento con mis  compañeros, que se ajusten  a la música |  |
| **RECONOZCO** |  |  |  |  |  | Mis potencialidades  para realizar  actividad física orientada hacia mi salud |
| **CONTROLO** | La respiración y la relajación en situaciones de actividad física. |  |  |  |  |  |
| **COMPRENDO** |  | Las exigencias técnicas y tácticas en la práctica de deportes individuales y de conjunto | La importancia  de la actividad  física para una vida saludable |  |  |  |
| **SELECCIONO** |  |  |  | Lasactividades para mi tiempo de ocio. |  |  |
| **RECONOZCO** |  |  |  |  |  | El estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello. |
| **CUIDO** | Mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos |  |  |  |  |  |
| **EJERCITO** |  | Técnicas de actividades físicas  Alternativas, en buenas condiciones de seguridad. |  |  |  |  |
| **APLICO** |  |  | Losprocedimientos  de actividad física  y pausas de descanso para controlar la fatiga  en la realización  de actividades físicas |  |  |  |
| **ME PREOCUPO** |  |  |  |  |  | Por la formación de hábitos de postura e higiene corporal |

**TAXONOMIA DE BLOOM 10-11**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CONCEPTUALES SABER | PROCEDIMENTALES HACER | ACTITUDINALES SER |
| 10° 11° Identifico las cualidades físicas a partir del trabajo asociado con los movimientos culturalmente determinados.  10° 11° Reconozco los fundamentos técnicos básicos de las diferentes disciplinas deportivas. | 10° 11° Aplico las cualidades motrices en la ejecución de los fundamentos básicos de movimiento en situaciones de juego. | 10° 11° Disfruto de las actividades físicas que se proponen durante la clase.  10° 11° Invento diferentes movimientos en los circuitos físicos y deportivos. |
| 10° 11° Describo las categorías de movimiento y los elementos técnicos reglamentarios de los deportes específicos.  10° 11° Selecciono técnicas de expresión como la danza y otras modalidades rítmicas. | 10° 11° Ejecuto los fundamentos técnicos básicos de las destrezas deportivas y artísticas seleccionadas como medio del trabajo practico. | 10° 11° Se interesa en las disciplinas deportivas y artísticas propuestas como tema de clase.  10° 11° Lidera actividades deportivas y recreativas en la Institución. |
| 10° 11° Defino la importancia de la actividad física en la conservación de la salud.  10° 11° Describo los conceptos relacionados con el entrenamiento físico en la práctica deportiva. | 10° 11° Elaboro la ficha de seguimiento de mi progreso físico teniendo en cuenta las capacidades físicas y técnicas que he desarrollado. | 10° 11° Cuido mi cuerpo y la presentación personal que debo seguir a diario. |
| 10° 11° Describo aspectos relacionados con la importancia del atletismo y su incidencia en las actividades diarias.  10° 11° Registro la potencialidad que tiene la práctica del atletismo como medio de la conservación de la salud. | 10° 11° Propongo diferentes ejercicios para desarrollar la capacidad física de la rapidez en la práctica del atletismo. | 10° 11° Valora el ecosistema circundante al realizar diferentes actividades físicas, recreativas y deportivas. |